



EMENTA

Creche



SEMANA 43 | 21 a 25 outubro 2019

		Segunda-feira 21-out	Terça-feira 22-out	Quarta-feira 23-out	Quinta-feira 24-out	Sexta-feira 25-out	
Lanche da manhã	Sala I	Fruta (maçã ou banana) ou iogurte (7)	Fruta (pera ou maçã)	Fruta (banana ou pera) ou iogurte (7)	Fruta (maçã ou banana)	Fruta (pera ou maçã) ou iogurte (7)	
	Sala II e III	logurte (7)		logurte (7)		logurte (7)	
Almoço	Sopa	Sala I e II	Sopa de legumes Com <u>peru</u>	Sopa de legumes Com <u>pescada</u> (4) ou coelho	Sopa de legumes Com <u>frango</u>	Sopa de legumes Com <u>dourada</u> (4) ou peru	Sopa de legumes Com <u>coelho</u>
		Sala II e III	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de ervilhas e couve branca (1,3)	Canja de galinha (1,3,7,9,12)/Sopa de legumes (1,3)	Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)
	Prato		Bifes de peru grelhados com arroz branco (12)	Pescada estufada com batatas cozidas (4,12)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (12)	Dourada grelhada com migas de broa, feijão frade e hortaliça/batatas cozidas (1,4,12)	Carne de porco estufada com esparguete cozido (1,3,12)
			Salada de alface, tomate e cebola (12)	Legumes cozidos	Salada de alface, beterraba e cebola (12)	Hortaliça e cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Sobremesa		Pera ou Banana	Banana ou Pera	Maçã ou Laranja	Pera ou Maçã	Banana ou Abacaxi
Lanche da tarde	Sala I	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	
	Sala I e II	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (água) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (água) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	
	Sala II e III	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com manteiga e leite (1,7)	Papa iogurte com fruta (1,7) ou Pão com queijo e iogurte (1,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com fiambre e leite (1,6,7)	Papa iogurte com fruta (1,7) ou Pão com marmelada e iogurte (1,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com queijo e leite (1,7)	

ALERGENIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremçoço 14)

Moluscos

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

Responsável |

Diana Saraiva – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA.

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.



EMENTA

Creche



SEMANA 44 | 28 a 31 outubro 2019

		Segunda-feira 28-out	Terça-feira 29-out	Quarta-feira 30-out	Quinta-feira 31-out	Sexta-feira 01-nov	
Lanche e da manhã	Sala I	Fruta (maçã ou banana) ou iogurte (7)	Fruta (pera ou maçã)	Fruta (banana ou pera) ou iogurte (7)	Fruta (maçã ou banana)	FERIADO	
	Sala II e III	iogurte (7)		iogurte (7)			
Almoço	Sopa	Sala I e II	Sopa de legumes Com <u>abrótea</u> (4) ou frango	Sopa de legumes Com <u>coelho</u>	Sopa de legumes Com <u>pescada</u> (4) ou peru		Sopa de legumes Com <u>frango</u>
		Sala II e III	Sopa de couve branca (1,3)	Sopa de ervilhas e couve flor (1,3)	Sopa de lentilhas e couve coração (1,3)		Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)
	Prato		Salada de feijão frade com atum, ovo e batatas cozidas (3,4,12)	Coelho estufado com legumes e massa cozida (1,3,12)	Pescada cozida com batatas cozidas (4,12)		Frango de churrasco com arroz primavera (milho, cenoura, ervilhas e pimento) (6,9,12)
			Cenoura cozida	—	Salada de tomate, pepino e cebola (12)		Salada de tomate e cebola (12)
Sobremesa		Pera ou Banana	Banana ou Maçã	Maçã ou Pera	Pera ou Maçã		
Lanche da tarde	Sala I	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)		
	Sala I e II	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (água) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (água) (1,6,7)		
	Sala II e III	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com manteiga e leite (1,7)	Papa iogurte com fruta (1,7) ou Pão com queijo e iogurte (1,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com fiambre e leite (1,6,7)	Papa iogurte com fruta (1,7) ou Pão com marmelada e iogurte (1,7)		

ALERGENÍOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

Responsável |

Diana Saraiva – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA.

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.



EMENTA

Creche



SEMANA 45 | 04 a 08 novembro 2019

		Segunda-feira 04-nov	Terça-feira 05-nov	Quarta-feira 06-nov	Quinta-feira 07-nov	Sexta-feira 08-nov	
Lanch e da manhã	Sala I	Fruta (maçã ou banana) ou iogurte (7)	Fruta (pera ou maçã)	Fruta (banana ou pera) ou iogurte (7)	Fruta (maçã ou banana)	Fruta (pera ou maçã) ou iogurte (7)	
	Sala II e III	logurte (7)		logurte (7)		logurte (7)	
Almoço	Sopa	Sala I e II	Sopa de legumes Com <u>coelho</u>	Sopa de legumes Com <u>peixe vermelho (4)</u> ou <u>peru</u>	Sopa de legumes Com <u>frango</u>	Sopa de legumes Com <u>maruca (4)</u> ou <u>coelho</u>	Sopa de legumes Com <u>peru</u>
		Sala II e III	Sopa de ervilhas e couve branca (1,3)	Sopa de espinafres (1,3)	Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de couve penca (1,3)
	Prato		Coelho estufado com batatas cozidas (12)	Peixe vermelho assado no forno com arroz branco (1,12)	Frango estufado com cenoura e ervilhas e esparguete cozido (1,3,12)	Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4,12)	Arroz de pato ao natural (12)
			Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Cenoura cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)
Sobremesa		Pera ou Banana	Banana ou Maçã	Maçã ou Laranja	Pera ou Maçã	Banana ou Abacaxi	
Lanche da tarde	Sala I	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	
	Sala I e II	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (água) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (água) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	
	Sala II e III	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com manteiga e leite (1,7)	Papa iogurte com fruta (1,7) ou Pão com queijo e iogurte (1,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com fiambre e leite (1,6,7)	Papa iogurte com fruta (1,7) ou Pão com marmelada e iogurte (1,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com queijo e leite (1,7)	

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

Responsável |

Diana Saraiva – Nutricionista

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA.

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.

Mod.133/COM/01

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312

Página 1 de 1



EMENTA

Creche



SEMANA 46 | 11 a 15 novembro 2019

		Segunda-feira 11-nov	Terça-feira 12-nov	Quarta-feira 13-nov	Quinta-feira 14-nov	Sexta-feira 15-nov	
Lançn e da manh	Sala I	Fruta (maçã ou banana) ou iogurte (7)	Fruta (pera ou maçã)	Fruta (banana ou pera) ou iogurte (7)	Fruta (maçã ou banana)	Fruta (pera ou maçã) ou iogurte (7)	
	Sala II e III	logurte (7)		logurte (7)		logurte (7)	
Almoço	Sopa	Sala I e II	Sopa de legumes Com <u>maruca</u> (4) ou frango	Sopa de legumes Com <u>peru</u>	Sopa de legumes Com <u>pescada</u> (4) ou coelho	Sopa de legumes Com <u>frango</u>	
		Sala II e III	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de couve branca (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de feijão e espinafres (1,3)
	Prato		Atum estufado com legumes e massa cozida (1,3,4,12)	Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas (12)	Pescada cozida com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (4,12)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (12)	Salmão grelhado com batatas assadas no forno (4,12)
			-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Salada de alface, milho e cebola (6,9,12)	Salada de alface, beterraba e cebola (12)
	Sobremesa		Pera ou Maçã	Banana ou Pera	Maçã ou Clementina	Pera ou Banana	Banana ou Maçã
Lanche da tarde	Sala I	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	
	Sala I e II	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (água) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (água) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	
	Sala II e III	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com manteiga e leite (1,7)	Papa iogurte com fruta (1,7) ou Pão com queijo e iogurte (1,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com fiambre e leite (1,6,7)	Papa iogurte com fruta (1,7) ou Pão com marmelada e iogurte (1,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com queijo e leite (1,7)	

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

Responsável |

Diana Saraiva – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA.

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.